

явление. Из года в год количество людей с какими-либо пороками только увеличивается. Обусловлено это прежде всего как со старением населения, так и с возрастающим количеством угроз, которые несёт нам наша цивилизация. Целью исследований было изучить отношение инвалидов к вопросам участия и значение в их жизни велосипедного туризма. Исследования были проведены в 2010 году на территории Восточной Польши. Популярность велосипеда, как инструмента использующегося в туристических и рекреационных в последнее время заметно увеличилась. Велосипедный туризм, прогулки, выезды, а также многодневные путешествия на велосипеде являются привлекательным способом проведения свободного времени.

Ключевые слова: инвалидность, двигательная активность, туризм.

УДК 37.037

Світлана Дмитренко,
Клавдія Козлова,
Інна Асаулюк

Характеристика показників фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку Вінницької та Хмельницької областей

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. Серед актуальних питань фізичного виховання школярів значне місце займає така специфічна проблема, як розвиток у дітей основних рухових якостей (швидкості рухів, сили м'язів, витривалості, гнучкості, спритності).

Численні дані спортивно-педагогічних і медико-біологічних наук дають змогу сьогодні розробляти ефективну методику розвитку фізичних якостей з урахуванням статевих і вікових особливостей людей.

Як стверджують сучасні науковці (М. М. Линець [3], Л. В. Волков [1], В. А. Романенко [4]), достатній рівень розвитку фізичних якостей, отриманий у період природного росту та розвитку, має велике значення для діяльності людини в зрілому віці, забезпечує високу працездатність протягом багатьох років життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У теорії фізичного виховання й спорту, медико-біологічній літературі та спортивно-педагогічній практиці, за даними Т. Ю. Круцевич [2], сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність розглядаються переважно як окремі рухові якості. І це значною мірою виправдано як із погляду вивчення фізичних якостей людини, так із точки зору цілеспрямованого їхнього розвитку в заняттях фізичними вправами. Водночас є достатньо підстав стверджувати, що між фізичними якостями існує складний діалектичний взаємозв'язок, який змінюється залежно від віку та рівня фізичної підготовленості людини.

За даними Л. В. Волкова [2], багато дітей не можуть досягти високих результатів у бігу, стрибках, метаннях не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а через недостатній розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Це дослідження проведено задля порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток середніх класів Вінницької й Хмельницької областей. Серед основних завдань, які розв'язувалися, – визначення показників швидкості, спритності, сили, гнучкості та швидкісно-силових здібностей учнів середніх класів й здійснення якісної оцінки цих показників.

Усього досліджено 80 дітей на базі ЗОШ № 22 м. Вінниця й Волочиського колегіуму Хмельницької області. Усі учні, за даними медичного обстеження, належать до основної медичної групи. Дослідження проводили на уроках фізичної культури в першій половині дня. Дітей підбирали з однаковим рівнем фізичної підготовленості. Тестування проводили на початку основної частини уроку, після підготовчої, яка сприяє функціональній підготовці організму учнів до наступної діяльності.

У роботі використовували такі тести: біг 60 м, підтягування на високій перекладині (юнаки) й згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед із положення сидячи, човниковий біг 4х9 м.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дані, які характеризують показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку Хмельницької та Вінницької областей, відображені в табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку

Тест	Хмельницька область		Вінницька область	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
	M±m	M±m	M±m	M±m
Біг 60 м, с	9,08±0,07	10,24±0,09	9,33±0,09	10,04±0,09
Човниковий біг 4х9м, с	10,12±0,06	11,39±0,08	10,04±0,09	11,46±0,09
Стрибок у довжину з місця, см	193,6±2,70	163,85±2,76	202,8±3,38	163,35±1,84
Підтягування у висі на високій перекладині (юнаки). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), разів	8,4±0,26	11,65±0,56	11,35±0,61	24,45±0,43
Нахил уперед із положення сидячи, см	8,47±0,33	13,27±0,44	11,05±0,61	17,7±0,68

Так, середній показник із бігу на 60 м у хлопців Вінницької області становить 9,33±0,09 с, а показник їхніх ровесників Хмельницької області значно вищий – 9,08±0,07 с. На відміну від хлопців, результат дівчат Вінницької області за цим показником вищий – 10,04±0,09 с, ніж у їхніх ровесниць із Хмельницької області – 10,24±0,09 с.

Середній показник хлопців Вінницької області з човникового бігу 4х9 м становить 10,04±0,09 с. Порівнюючи результати дівчат, ми бачимо, що вищим є показник дівчат із Хмельницької області (11,39±0,08 с), ніж їхніх ровесниць із Вінницької області (11,46±0,09 с).

Показники стрибка в довжину з місця характеризують рівень розвитку швидко-силових здібностей. Результат у хлопців Вінницької області (202,8±3,39 см) вищий, ніж у хлопців із Хмельницької області (193,6±2,70 см). А результати дівчат обох областей практично однакові й становлять 163,35±1,84 см у дівчат Вінницької та 163,85±2,76 см – Хмельницької області.

За показниками сили результат хлопців Вінницької області становить 11,35±0,61 разів. У їхніх ровесників із Хмельницької області цей показник дещо нижчий – 8,4±0,26 разів. Як і в хлопців, середній показник дівчат Вінницької області в згинанні й розгинанні рук – 14,45±0,43 – вищий, ніж у дівчат Хмельницької області – 11,65±0,56 разів.

Середні показники гнучкості дівчат і хлопців Вінницької області вищі від показників їхніх ровесників із Хмельницької області й становлять, відповідно, 11,05±0,61 см і 8,47±0,33 см у хлопців та 17,7±0,68 см і 13,27±0,44 см – у дівчат.

За якісним аналізом (табл. 2) діти різних областей Подільського регіону розподілилися таким чином. Із бігу на 60 м серед хлопців Вінницької області низького рівня не встановлено, а в їхніх ровесників із Хмельницької цей показник складає 10 %. Рівень нижчий від середнього становить 30 % у хлопців із Вінницької області та є вищим, ніж у хлопців із Хмельницької області (10 %). Середній рівень розвитку швидкості переважає в хлопців обох областей, але в Хмельницькій він становить 60 %, а у Вінницькій – 55 %. Рівень вищий від середнього в хлопців Вінницької області нижчий – усього 10 %, ніж у їхніх ровесників із Хмельницької – 20 %. У хлопців із Хмельницької області високого рівня не встановлено, а в хлопців із Вінницької області цей показник складає 5 %.

Таблиця 2

Якісний розподіл дітей 8 класу за рівнем розвитку фізичних якостей (%)

Тест	Хмельницька обл.										Вінницька обл.									
	юнаки					дівчата					юнаки					дівчата				
	н	н/с	с	в/с	в	н	н/с	с	в/с	в	н	н/с	с	в/с	в	н	н/с	с	в/с	в
Біг 60 м	10	10	60	20	-	20	15	20	35	10	-	30	55	10	5	15	15	15	45	10
Стрибок у довжину з місця	20	-	35	45	-	15	35	20	25	5	-	5	10	65	20	5	45	35	15	-
Підтягування у висі	-	-	45	30	25	-	-	-	-	-	-	-	-	50	50	-	-	-	-	-
Нахил уперед із положення сидячи	-	-	45	45	10	-	-	20	30	50	-	-	10	40	50	-	-	-	-	100

За результатами дівчат із бігу на 60 м встановлено, що 20 % дівчат із Хмельницької області та 15 % із Вінницької мають низький рівень розвитку швидкості. Рівень нижчий від середнього в дівчат обох областей однаковий і становить по 15 %. Середній рівень у дівчат із Хмельницької області складає 20 %, а в дівчат Вінницької – 15 %. Переважає серед дівчат обох областей вищий від середнього рівень, але у Вінницькій області він складає 45 %, а в Хмельницькій – 35 %. У дівчат обох областей високий рівень розвитку швидкості однаковий і становить по 10 %.

Якісна характеристика результатів стрибка в довжину з місця свідчить про те, що в хлопців із Хмельницької області низький рівень розвитку швидкісно-силових якостей складає 20 %, а в їхніх ровесників із Вінницької його не виявлено. Нижчого від середнього рівня не виявлено у хлопців із Хмельницької області, а у Вінницькій області цей показник усього 5 %. Середній рівень розвитку швидкісно-силових якостей в хлопців Хмельницької області становить 35 %, а в їхніх ровесників із Вінницької – 10 %. Серед хлопців Вінницької й Хмельницької областей за рівнем розвитку цієї здібності переважає вищий від середнього рівень, який становить, відповідно, 65 і 45 %. Серед хлопців із Хмельницької області високого рівня розвитку швидкості не встановлено. На відміну від них, 20 % хлопців із Вінницької області мають високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей.

Порівнюючи показники дівчат, встановлено, що 15 % дівчат із Хмельницької та 5 % – із Вінницької області мають низький рівень розвитку швидкісно-силових якостей. Нижчий від середнього рівень переважає в дівчат обох областей, але у Вінницькій він становить 45 %, а в Хмельницькій – 35 %. 20 % дівчат із Хмельницької області та 15 % дівчат із Вінницької мають середній рівень розвитку. Високого рівня розвитку швидкості серед дівчат із Вінницької області не встановлено, а в їхніх ровесниць із Хмельницької цей показник дорівнює 5 %.

За результатами нахилу вперед із положення сидячи дітей середнього шкільного віку низького рівня та нижчого від середнього не встановлено серед хлопців обох областей. А середній рівень хлопців із Хмельницької області значно вищий 45 %, ніж у їхніх ровесників із Вінницької – 10 %. Вищий від середнього рівень переважає за цим показником у хлопців із Хмельницької області (45 %) і в їхніх ровесників із Вінницької – 40 %. Серед хлопців із Вінницької області поряд із вищим від середнього рівнем переважає також високий – 50 %, у той час, як лише 10 % хлопців із Хмельницької області мають високий рівень розвитку гнучкості.

Порівнюючи показники дівчат за рівнем розвитку гнучкості, встановлено, що 100 % дівчат із Вінницької області мають високий рівень розвитку цієї якості. У їхніх ровесниць із Хмельницької області також переважає високий рівень – 50 %. 30 % дівчат мають вищий від середнього рівень, 20 % – середній рівень розвитку гнучкості.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, за показниками фізичної підготовленості хлопці із Хмельницької області мають перевагу над своїми ровесниками з Вінницької області з бігу на 60 м (0,25 с).

За результатами тестів, які характеризують розвиток швидкісно-силових якостей, сили та гнучкості, показники хлопців із Вінницької області значно кращі, ніж у їхніх ровесників із Хмельницької: стрибок у довжину – 9,2 см, підтягування на високій перекладині – три рази, нахил уперед із положення сидячи – 2,5 см.

Дівчата з Вінницької області показали значно кращі результати, ніж їхні ровесниці з Хмельницької області в таких тестах:

- згинання й розгинання рук в упорі лежачи – 12,8 рази;
- нахил уперед із положення сидячи – 4,4 см.

За рівнем розвитку швидкості серед хлопців і з Вінницької, і Хмельницької областей переважає середній рівень (55 % і 60 %, відповідно).

Серед дівчат обох областей – вищий від середнього рівень (45 % і 35 %, відповідно).

За рівнем розвитку швидкісно-силових якостей серед хлопців обох областей переважає вищий від середнього рівень – 45 % у Хмельницькій, 65 % – у Вінницькій. Серед дівчат простежуємо нижчий від середнього рівень – 35 % у Хмельницькій і 45 % – у Вінницькій області.

Список використаної літератури

1. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Волков Л. В. – Киев : Здоров'я, 1981. – 120 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 392 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л. : Штабар, 1997. – 208 с.
4. Романенко В. А. Двигательные способности человека / Романенко В. А. – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.

Анотації

Серед актуальних питань фізичного виховання школярів значне місце займає така специфічна проблема, як розвиток у дітей основних рухових якостей (швидкості рухів, сили м'язів, витривалості, гнучкості, спритності). Це дослідження проведено для порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток середніх класів Вінницької та Хмельницької областей. За рівнем розвитку швидкості серед хлопців із Вінницької, і з Хмельницької областей переважає середній рівень (55 % і 60 %, відповідно). Серед дівчат обох областей – вищий від середнього рівень (45 % і 35 %, відповідно). За рівнем розвитку швидкісно-силових якостей серед хлопців обох областей переважає вищий від середнього рівень (45 % – у Хмельницькій, 65 % – у Вінницькій); серед дівчат переважає нижчий від середнього рівень (35 % – у Хмельницькій і 45 % – у Вінницькій області). Отже, суттєвих відмінностей між показниками фізичної підготовленості дітей різних областей Подільського регіону не встановлено. Але представники Вінницької області мають перевагу: серед юнаків у тесті стрибка в довжину з місця різниця становить 9,2 см; серед дівчат у тесті згинання й розгинання рук в упорі лежачи – 12,8 разів.

Ключові слова: фізичні якості, фізична підготовленість, учні середніх класів.

Светлана Дмитренко, Клавдия Козлова, Инна Асаулюк. Характеристика показателей физической подготовленности детей среднего школьного возраста Винницкой и Хмельницкой областей. Среди актуальных вопросов физического воспитания школьников существенное место занимает такая специфическая проблема, как развитие у детей основных физических качеств (быстроты движений, силы мышц, выносливости, гибкости, ловкости). Наши исследования проведены с целью сравнительного анализа показателей физической подготовленности юношей и девушек средних классов Винницкой и Хмельницкой областей. По уровню развития быстроты среди юношей Винницкой и Хмельницкой областей преобладает средний уровень (55 % и 60 %, соответственно). Среди девушек обеих областей уровень выше среднего – 45 % и 35 %, соответственно. По уровню развития скоростно-силовых качеств среди юношей обеих областей преобладает уровень выше среднего (45 % – в Хмельницкой, 65 % – в Винницкой). Среди девушек преобладает уровень выше среднего (35 % – в Хмельницкой и 45 % – в Винницкой области). Таким образом, существенных различий между показателями физической подготовленности детей разных областей Подольского региона не установлено. Но представители Винницкой области имеют преимущества: среди юношей в тесте прыжок в длину с места разница составляет 9,2 см; среди девушек в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – 12,8 раза.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовленность, ученики средних классов.

Svitlana Dmitrenko, Klavdia Kozlova, Inna Asauluk. Characteristic of Physical Preparedness of Pupil in Vinnitsa and Khmelnytsky Regions. Among urgent questions of pupils' physical training such specific problem as development of main moving qualities (quickness of movements, strength of muscle, endurance, elasticity, adroitness) is very important. Aim of the research. This research work was done to compare indices of physical preparedness among girls and boys of secondary school in Vinnitsa and Khmelnytsky regions. According to the level of quickness development among the boys of Vinnitsa and Khmelnytsky region predominates average level 55 % and 60 %. Among the girls of two regions predominates above the average level 45 % and 35 %. According to the development of quick powerful qualities predominates above the average level 45 % in Khmelnytsky and 65 % in Vinnitsa region. Among girls predominates below the adverse level 55 % in Khmelnytsky and 45 % in Vinnitsa region. Thus, there are no substantial differences between the indices of physical preparedness of the children of Podilskiy region. But the representative of Vinnitsa region have advantage: among the boys in long jump tests the difference is 9,2 cm; among the girls in doing a press-up best is 12,8 times.

Key words: physical qualities, physical preparedness, pupils of secondary school.

УДК 37.037

Геннадій Єдинак,
Євген Приступа

До питання про вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Сучасні вимоги, які спрямовані на покращення підготовки спеціалістів різних галузей, повною мірою стосуються й підготовки військових кадрів для Збройних сил України (ЗСУ). Одним з основних етапів становлення професійної майстерності майбутніх офіцерів – спеціалістів найвищого рангу – є навчання у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ). Курсанта потрібно не тільки якісно готувати до військової